

Krafttraining anhand typischer Turnposen und -aktionen

55741

Flavio Bessi

Typische Turnposen und -aktionen als Grundlage für Turnbewegungen

In der sportartspezifischen Ausbildung müssen die Muskelaktionen zum Zuge kommen, die im Gerätturnen vorhanden sind. Ein interessanter Ansatz wurde von CARRASCO (1979) bereits vor mehr als zwei Jahrzehnten entwickelt. Er unterscheidet neun charakteristische Aktionen und Positionen:

- Retroversion (Retropulsion)
- Anteversion (Antepulsion)
- Schließen des Bein-Rumpf-Winkels (Fermeture)
- Öffnen des Bein-Rumpf-Winkels (Ouverture)
- Armstreckung (Repulsion)
- Beckenaufrichten (Placement du bassin)
- Maximale Öffnung des Arm-Rumpf-Winkels (Placement du dos)¹
- Abdruck der Schulter (Impulsion-bras)
- Beinabdruck (Impulsion-jambe)

Die Verbindung dieser muskulären Aktionen ermöglicht komplizierte Bewegungen. Ein Salto rückwärts am Boden ist z.B. die räumlich-zeitlich genaue Verbindung zwischen der Aktion 2, 9, 3 und 5, ein Adler-Schwung die Verbindung aus 1 und 4, usw.

Beispiel eines Krafttrainings nach Turnaktionen

¹ Wie z.B. bei der Technik zum Schweizer-Handstand. CARRASCO (1979, 71) definiert sie auch als Verbindung zwischen Anteversion und Abdruck der Schulter (gemeint ist ein Anheben der Schulter).

Spitzwinkelstütz



Stützwaage gehockt



Beinanheben gestreckt

(Schließen des BRW)



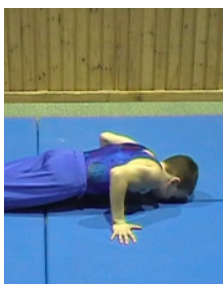
Oberkörper anheben

(Öffnen des BRW)



Liegestütz

(Armstreckung)



C-Position im Langhang

(Beckenaufrichten)



½ Schweizer

(Maximale Öffnung des ARW)



Handstand-Hüpfer

(Abdruck der Schulter)



Niedersprung

(Beinabdruck)



Kontakt

Telefon: 0761 / 2034525

Email: fb@sport.uni-freiburg.de

Homepage: www.turnlehre.de